

サバ・ガータ・アジャパー 聖人サハジョー・バーイーによるドーハ(二行連句)

聖人サハジョー・バーイーは彼女のドーハの中で、内側の自発的なマントラの繰り返しを忘れないでいるための方法を与えています——「あなたの意識を心に集中させることによって」、と。

シッダ・ヨーガの道では、私たちが心について話す時、それは私たちの存在の中の静けさと至福の中心を指します。私たちは、マインドの中の思考の波を静める時に、自分自身を心に同調させます。そしてマインドがその源で休息することを可能にします。

マインドを静めることは繊細な作業です。マインドにはそれ自体の習慣があり、服従を強いることはできません。2019年のメッセージの中で、グルマーイはこの挑戦に言及し、思いやりと敬意をもってマインドに接すること、そして優しく気楽に、繰り返しマインドを内側に導くことを教えています。そして、聖人サハジョー・バーイーが彼女のドーハで語るのは、この気楽さです。実際、サハジョーという名前の意味は、「楽に」です。ですから、詩聖である彼女自身が気楽さを体現し、苦闘する必要はないのだと私たちに保証しているのです。

ただ自然の中に座り、そしてその美があなたの思考を静めるに任せ、あなたの焦点を内側に持っていくことで、あなたは心に同調できます。グルへの愛を思い出し、味わうことができます。あるいは、呼吸の自然な流れを観察する時間を少し取ることができます。マインドが静かになるに従って、あなたは自分自身が心の中心にいることに気づき、聖人が言うように、「この自然な繰り返しが気楽に観察する」のです。

ハムサ・マントラは、呼吸のたびに絶えずあなたの中で繰り返されています。喜びあふれる心の静けさに同調したマインドでこの呼吸の自然な流れを観察することで、毎回の呼吸が、あなたが偉大なる自己と同一であること——ハムサ、「私はそれである」——を宣言していると認識できるようになります。

やがて、マインドを心に集中させ、内側の自発的なマントラを観察する実践をすればするほど、あなたは苦もなく、マントラがあなたの意識の中で生まれることに、より気づくようになるでしょう。

サバ・ガータ・アジャパー・ジャパ・ハ

マントラ、ハムサ・ソーハムの繰り返しはすべての人の中で自発的に起こっている。

サハジョー・バーイーは言う、あなたの意識を心に集中させることで、

この自然な繰り返しを気楽に観察しなさい。

English Translation: © 2019 SYDA Foundation®.



© 2019 SYDA Foundation®. 著作権所有

¹ See also Exposition on the Hamsa / So'ham mantra: <https://www.siddhayoga.org/teachings-about-hamsa-the-swan/the-majestic-swan>